

## ABSTRAK

Program Studi Diploma III Keperawatan  
Politeknik Yakpermas Banyumas  
Karya Tulis Ilmiah, 8 April 2022

**Karisma**

**“Literature Review : Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien *Post Op* Apendiktomi”**

**Xvii + 5 tabel + 7 gambar + 1 skema + 6 lampiran**

**Latar belakang :** Apendiksitis adalah peradangan yang terjadi karena usus buntu yang terinfeksi, oleh karena itu membutuhkan tindakan pembedahan secepat mungkin untuk menghindari terjadinya komplikasi yang berbahaya. Apendektomi yaitu pembedahan yang dilakukan untuk mengangkat apendiks. Sebagian besar pasien post op pembedahan mengalami efek samping berupa nyeri pada bagian yang telah dilakukan operasi begitupun pula dengan operasi apendektomi. Ada 2 metode agar intensitas rasa nyeri pasien post op apendektomi berkurang yakni dengan cara pengobatan farmakologi serta terapi non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi yaitu dengan teknik relaksasi nafas dalam yang efektif meredakan intensitas rasa nyeri. **Tujuan :** Untuk memahami efektifitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien post op apendektomi. **Metode :** literature rievew dengan menggunakan penelitian deskriptif dalam bentuk study kasus atau asuhan keperawatan. **Hasil :** Pada penelitian literature review ini didapatkan hasil terjadi penurunan nyeri yakni sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam skala nyeri 6, 6 dan 5 dan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam nyeri berkurang menjadi berskala 2, 3 dan 2. Berdasarkan data tersebut teknik relaksasi nafas dlm efektif untuk menurunkan nyeri pada pasien post op apendiktomi. **Kesimpulan :** Terapi non farmakologi berupa teknik relaksasi nafas terbukti efektif terhadap penurunan nyeri pada pasien post op apendiktomi.

**Kata kunci : Relaksasi Nafas Dalam, Nyeri, Apendiktomi**  
**Studi literature : 19 (2013-2021)**

## ABSTRACT

Nursing Diploma III Study Program  
Polytechnic Yakpermas Banyumas  
Scientific Papers, 8 April 2022

**Karisma**

**“Literature review : Effectiveness of deep breathing relaxation techniques to reduce pain in post-op appendectomy patients”**

**Xvii + 5 tables + 7 picture + 1 scheme + 6 attachments**

**Background** : Appendicitis is inflammation that occurs due to an infected appendix, therefore it requires surgery as soon as possible to avoid dangerous complications. Appendectomy is surgery to remove the appendix. Most post-op patients experience side effects in the form of pain in the part that has been operated on as well as with appendectomy surgery. There are 2 methods to reduce the pain intensity of post-op appendectomy patients, namely by pharmacological treatment and non-pharmacological therapy. One of the non-pharmacologic therapies is deep breathing relaxation techniques that are effective in reducing the intensity of pain. **Purpose** : To understand the effectiveness of deep breathing relaxation techniques to reduce pain in post-op appendectomy patients. **Results** : In this literature review, the results showed that there was a decrease in pain, namely before the breath relaxation technique was carried out on a pain scale of 6, 6 and 5 and after the deep breathing relaxation technique was carried out the pain was reduced to a scale of 2, 3 and 2. effective for reducing pain in post-op appendectomy patients. **Method**: literature review using descriptive research in the form of case studies or nursing care. **Conclusion** : Non-pharmacological therapy in the form of breath relaxation techniques has been proven to be effective in reducing pain in post-op appendectomy patients.

**Keywords** : Deep Breathing Relaxation, Pain, Appendectomy  
**Literature study** : 19 (2013-2021)